

Bien nourrir votre enfant



★ L'ALIMENTATION LACTÉE

De 0 à 4 mois

Jusqu'à 4 mois, votre bébé a besoin d'une **alimentation lactée exclusive**. Il peut être, soit **allaité exclusivement** (voir fiche 1 "L'allaitement maternel"), soit nourri au **lait artificiel infantile 1^{er} âge**.

Comment reconstituer un biberon ?

- **Lavez-vous les mains** soigneusement avant la préparation.
- **Mettez la quantité d'eau** souhaitée (du robinet ou peu minéralisée) dans un biberon soigneusement lavé.
- **Faites tiédir** (micro-ondes déconseillé) ou donnez à température ambiante.
- **Ajoutez les mesures de lait rases** : 1 mesure pour 30 ml d'eau.
- **Agitez le biberon**.
- **Vérifiez la température** en faisant couler quelques gouttes de lait sur votre poignet.
- Après utilisation, **videz et nettoyez** toutes les parties du biberon à l'eau chaude et au liquide vaisselle. **Rincez**, puis **laissez sécher**.

Recommandations

- **Préparez** vos biberons **au fur et à mesure** des besoins de votre enfant.
- **N'utilisez pas une bouteille d'eau** ouverte depuis **plus de 48h**.
- **Ne réchauffez pas** un biberon déjà chauffé pour une autre tétée, **jetez** le contenu du biberon non terminé.

★ L'ALIMENTATION LACTÉE

De 0 à 4 mois

Quelles quantités donner ?

Les **quantités** et le **nombre** de biberons **varient selon le poids et l'appétit** de votre enfant.

1^{er} mois

6 biberons de 3 mesures de lait / 90 ml d'eau
ou 6 biberons de 4 mesures de lait / 120 ml d'eau

2^e mois

6 biberons de 4 mesures de lait / 120 ml d'eau
ou 5 biberons de 5 mesures de lait / 150 ml d'eau

3^e mois

5 biberons de 5 mesures de lait / 150 ml d'eau

4^e mois

5 biberons de 5 mesures de lait / 150 ml d'eau
ou 4 biberons de 6 mesures de lait / 180 ml d'eau

À partir de 4 mois

Au début de la diversification, le volume proposé pour chaque biberon peut être **adapté selon l'appétit de l'enfant**.

En général, 4 biberons de 7 mesures de lait / 210 ml d'eau.

Conseils

- L'appétit de votre bébé peut varier au cours de la journée, **ne le forcez pas à terminer** son biberon.
- Pour **limiter l'ingestion d'air**, veillez à ce que la **tétine** soit toujours **pleine de lait**.
- **Respectez le temps de digestion** entre chaque biberon (2h30 à 3h), tout en respectant le rythme de votre bébé. **Il se régule seul**, ne soyez donc pas trop strict sur les horaires de repas.